市民カレンダー 4月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(日)	【医】田所胃腸科内科(☎53－2775)	6(金)	身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)
2(月)		7(土)	
3(火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30)	8(日)	【医】同仁病院(☎53－3155)
4(水)		9(月)	市立小中学校入学式 (繁藤小中学校は入学生がいないためありません) 胸部レントゲン検診　土佐山田地区(8:50～16:15)
5(木)	市立保育園入園式 卒園式3歳児健診　プラザ八王子(12:30～)	10(火)	行政相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 胸部レントゲン検診　土佐山田地区(9:10～15:50) 健康相談　香美市役所物部支所(10:00～12:00)

No.２４

春キャベツと新玉ねぎのマリネ

◆◆ 材料 ◆◆　４人分

キャベツ　4～5枚（160～200ｇ）
新玉ねぎ　1／2個
ミニトマト8個

A
- 塩　小さじ1/2
- 砂糖　小さじ1/2
- こしょう　少々
- サラダ油　小さじ1
- 酢　大さじ1

一人分の栄養価

エネルギー	37Kcal
たんぱく質	1.0ｇ
カルシウム	26mｇ
塩分	0.6ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

① Aをすべて合わせてマリネ液を作っておく。
② 玉ねぎは薄くスライスして、水に5分ほどさらしておく。
③ キャベツはざく切りにしてレンジで加熱し、温かいうちにマリネ液へ漬ける。
④ トマトは4等分のくし型切りにする。
※ 電子レンジがない場合はさっとゆでて水につけず、ざるに広げて水気をよく切る。

一口メモ
春の食材を使ったさわやかな1品です。お肉や魚の付け合せにも使えます。

市民カレンダー 3月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52－0080)	22(木)	市立小学校卒業式 (繁藤小学校は卒業生がいないためありません)
12(月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	23(金)	
13(火)	育児相談 奥物部ふれあいプラザ(13:30～15:00) こころの健康相談 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ	24(土)	市立保育園卒園式
14(水)	育児相談 プラザ八王子(9:30～11:30)	25(日)	【医】香長中央病院(☎53－5155)
15(木)	市立中学校卒業式	26(月)	行政相談 香美市基幹集落センター(10:00～15:00)
16(金)		27(火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
17(土)		28(水)	
18(日)	【医】びらふ診療所(☎57－3456)	29(木)	
19(月)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	30(金)	法律相談 プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
20(火)	【医】村上内科循環器科(☎52－0111)	31(土)	
21(水)	秦山公園子どもの広場休園日		

納期のお知らせ
納期限＝4月2日(月)

国民健康保険税 第9期
後期高齢者医療保険料 第9期

粗大ごみ収集日

3月は18日(日)、19日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、9:30～12:00、13:00～16:00 です。